

「両親に対する反省と感謝」研修の一部をプチ公開！

“両親反省”のヒントになるワークシート

あなたのお母さんやお子さん、そしてあなた自身の“いいところ”“よくないところ”は？
静かで落ち着いた空間で、リラックスしてから少しずつ思い出して書き出してみましょう。

あなたのお母さんの“尊敬できるところ”と“尊敬できないところ”を書き出してみましょう 

“尊敬できるところ”

.....

.....

.....

.....

.....

“尊敬できないところ”

.....

.....

.....

.....

.....

あなたの“いいところ”と“よくないところ”を書き出してみましょう 

“いいところ”

.....

.....

.....

.....

.....

“よくないところ”

.....

.....

.....

.....

.....

あなたのお子さんの“いいところ”と“よくないところ”を書き出してみましょう 

“いいところ”

.....

.....

.....

.....

.....

“よくないところ”

.....

.....

.....

.....

.....

